

# PANORAMA DE LA VANOISE


## Séjour tout confort à Pralognan



Au coeur du parc National de la Vanoise, est niché un charmant village : Pralognan la Vanoise. Entouré de montagnes majestueuses, de glaciers inoubliables et d'alpages authentiques ; chaque jour, un nouveau sentier permet d'explorer un vallon perché, des lacs d'altitude ou les balcons qui embrassent la vallée. Découvrez ici les paysages sauvages d'une montagne encore préservée.


Ce parcours en étoile permet d'adapter le circuit et même de rester se reposer une journée dans le confort douillet de l'hôtel\*\*\*.

Détente assurée ! Le séjour s'achève sur un mini-trek de 2 jours, une aventure inoubliable durant laquelle vous logez dans un hébergement insolite entouré des géants de la Vanoise.


 6 jours

 Accompagné / guidé

 Avec ou sans transport de bagages

 Hébergement : Hôtel\*\*\*

 Niveau : \*\*

 A partir de : 1110€

## Vous allez aimer

- Un territoire sauvage et préservé au coeur de la Vanoise
- Des randonnées accessibles, en étoile pour plus de liberté
- Le village charmant de Pralognan
- L'hébergement en hôtel 3\* confortable, équipé d'une piscine et d'un spa
- Le mini-trek, finalité de votre aventure en Vanoise dans un refuge insolite et confortable

# Le parcours

## Jour 1

### DECOUVERTE DU VILLAGE - CASCADE DE LA FRAICHE

**Accueil à 14h30, à l'hôtel\*\*\* Les Airelles, situé à Pralognan-la-Vanoise.**

Première mise en jambe dans l'après-midi pour rejoindre la cascade de la Fraîche. Un premier aperçu sur le village de Pralognan et les massifs environnants. Retour par le centre-village. Nuit à l'hôtel.

2h de marche / Dénivelé : +250 m ; -250 m / 5 km

## Jour 2

### RANDONNEE SOUS LE GRAND BEC

Après un petit transfert à Chambéranger; départ de la randonnée en boucle jusqu'au refuge du Grand Bec : montée par la Fontaine Froide, puis retour par le Bois Blanc. Une première immersion dans les espaces naturels préservés de la Vanoise, peut-être l'occasion de croiser marmottes et bouquetins. Nuit à l'hôtel.

5h de marche / Dénivelé : +750 m ; -750 m / 8.5 km

## Jour 3

### COL DU GOLET ET CRETE DU MONT CHARVET

Un itinéraire depuis le hameau de la Croix. Découverte de l'une des randonnées les plus fameuses de la vallée et de l'ambiance surprenante d'une montagne de gypse. Variété des paysages, panorama à 360°, nuancier de couleurs au programme de cette magnifique journée. Nuit à l'hôtel.

5h30 de marche / Dénivelé : +750 m ; -750 m / 8.5km

## Jour 4

### JOURNEE MYTHIQUE AU LAC DES VACHES & COL DE LA VANOISE

Court transfert jusqu'au parking au pied de la remontée mécanique du Gépépy, qui nous transportera jusqu'au Pont de la Glière. Départ de la marche pour le col de la Vanoise par la combe de l'Arcelin. Tour de l'Aiguille de la Vanoise, puis descente par le célèbre lac des Vaches que nous traverserons à pied. Descente en télésiège jusqu'au parking. Nuit à l'hôtel.

4h de marche / Dénivelé : +600 m ; -600 m / 9km

## Jour 5

### OBJECTIF : ASCENSION DU PETIT MONT BLANC - MINI-TREK J1

Transfert jusqu'en fond de vallée, point de départ pour une petite aventure de fin de séjour. Montée au Petit Mont Blanc par le col du Mône. Le sentier, très dégagé, offre une vue magnifique sur les sommets environnants, notamment la Grande Casse. L'ascension finale est facultative : ceux qui le souhaitent pourront poursuivre jusqu'au sommet. Descente jusqu'au refuge du Roc, hébergement insolite niché au bord du Doron de Chavière pour la nuit en chambre de quatre.

Jusqu'au col du Mône : 5h de marche / Dénivelé : +850 m ; -650 m / 9.5 km

Jusqu'au sommet du Petit Mont Blanc : 5h30 de marche / Dénivelé : +1000 m ; -800 m / 11km

## Jour 6

### RETOUR A PRALOGNAN - MINI TREK J2

Retour au point de départ en passant par le chalet du Clou et son charmant petit lac. Dernier regard sur la vallée avant

de partir.

Fin de séjour vers 15h à Pralognan.

*3h de marche / Dénivelé : +400 m ; -600 m / 7 km*

# Le voyage

## NIVEAU \*\*

Dénivelé : +/- 400 à 950m par jour

Temps de marche : 4 à 6 heures par jour

Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière.

Les randonnées peuvent faire l'objet de modifications en fonction de la forme du groupe et des conditions météo.

Ce séjour nécessite une bonne forme générale. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus. Pour vous préparer, nous vous conseillons la pratique régulière de la marche, du jogging, du vélo ou d'un autre sport.

## ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrées par un professionnel diplômé (accompagnateurs en montagne).

## TRANSFERT AU COURS DE LA RANDONNEE

Chaque jour, les transferts vers les randonnées seront réalisés avec le minibus de l'agence avec l'option pack mobilité (supplément 60€), sinon vous utiliserez votre propre voiture pour assurer ces transferts le temps du séjour.

## HÉBERGEMENT

**CONFORT** : 4 nuits en hôtel\*\*\* avec piscine et spa en chambre de 2 personnes. 1 nuit en refuge confortable en chambre de 4 personnes, équipé d'un bain nordique et d'un sauna (supplément sur place). Le séjour se déroule dans deux logements sélectionnés pour leur accueil chaleureux, leur cuisine à base de produits locaux, la qualité de leur service et leur situation.

Les chambres single sont disponibles sur demande et avec supplément.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans l'hôtel et le refuge.

Pour le midi, l'accompagnateur prépare un pique-nique composé de salades variées et de produits locaux.

## CARTOGRAPHIE

Cartes IGN 1:25000: Les trois vallées Modane 3534OT

## Infos pratiques

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**RDV dimanche à 14h30 devant l'Hotel les Airelles à Pralognan-la-Vanoise. Prévoyez d'avoir déjà déjeuné.**

#### EN TRAIN

Aller : départ de Paris-Gare de Lyon vers Moûtiers le matin

Retour : Départ de Moûtiers pour Paris-Gare de Lyon en fin d'après-midi

Les horaires doivent être vérifiés auprès de la [SNCF](https://www.sncf.fr).

Votre guide vient vous chercher devant la gare SNCF de Moûtiers à 13h30 et vous ramène au même endroit en fin de séjour.

#### EN VOITURE

Autoroute A6 jusqu'à Lyon, puis A43 direction Chambéry et Albertville. A Albertville, direction Moûtiers par la N90 puis Pralognan-la-Vanoise par la D915.

Parking gratuit à l'hôtel.

#### COVOITURAGE

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets:

<https://www.laroueverte.com/> <https://www.roulezmalin.com/> <https://www.blablacar.fr/>.

**Fin de la randonnée à Pralognan-la-Vanoise vers 15h00.**

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRES LE SÉJOUR

Office du Tourisme de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 79 08 [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)

#### ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas notre assurance ne peut se substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle, et il vous appartient d'être vous-même assurés.

Par ailleurs, Altitude Mont-Blanc propose un contrat d'assurance annulation et rapatriement EUROP ASSISTANCE. Si vous choisissez de souscrire, notez qu' Altitude Mont-Blanc n'est que l'interface entre le client et l'assureur, ne peut influencer sur l'une ou l'autre des parties et s'en tient aux strictes conditions de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

**Pour une demande de prise en charge, avant de prendre toute décision, vous devez contacter EUROP ASSISTANCE.**

### POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

# Dates & tarifs

## LE PRIX

OPTION PACK MOBILITE : Transfert chaque jour, en minibus Altitude Mont Blanc jusqu'au départ de la randonnée.  
(+60€/personne)

### Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique du Jour 6, les encas ;
- Les 4 nuits en hôtel, la nuit en refuge et les taxes de séjour ;
- Les transferts au cours du voyage si vous avez choisi l'option PACK MOBILITE ;
- Le transport des bagages.

### Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, visites...) ;
- L'option sauna et bain nordique au refuge la nuit 5.

**Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short
- 1 maillot de bain
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- maillot de bain

### Matériel divers

- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie fine
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affaires de rechange doivent être regroupés en **1 seul sac souple ne dépassant pas 12kg** ! Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par un chauffeur à plusieurs reprises (Merci de penser à leur dos !) pour être acheminé dans des refuges dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10kg qu'un seul de 20 !

**Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs !**

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (6.03% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



